



# FOANPAS

## OUTUBRO 2021



LUNS

27/09/2021

MARTES

28/09/2021

MÉRCORES

29/09/2021

XOVES

30/09/2021

VENRES

01/10/2021

Semana 1

|  | VALOR NUTRICIONAL SEMANAL |
|--|---------------------------|
| LENTELLAS ECOLOXICAS ESTUFADAS           | Enerxía (Kcal) 718,49     |
| PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL      | Prot. (g) 26,96           |
| ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPÁRRAGOS | Líp. (g) 26,98            |
| FROITA                                   | HdeC (g) 94,52            |

Vaso de leite, biscoito caseiro e froita fresca



Brócoli con lomo e codiños salteados



Lácteo



Recomendacións

Semana 2

|   |                           |                                |                                    |                    | VALOR NUTRICIONAL SEMANAL |
|---|---------------------------|--------------------------------|------------------------------------|--------------------|---------------------------|
| 04/10/2021                              | 05/10/2021                | 06/10/2021                     | 07/10/2021                         | 08/10/2021         | Enerxía (Kcal) 751,18     |
| CAZOLA DE VERDURAS CON FIDEOS           | ENSALADA DE ARROZ         | CREMA DE CABACIÑA              | SOPA MARAVILLA CON CABAZA, CENORIA | FABAS CON CHOURIZO | Prot. (g) 28,03           |
| LOMBO NATURAL ADUBADO                   | LOMBOS DE XURELO Á GALEGA | MACARRÓNS CON BOLOÑESA VEXETAL | POLO ASADO                         | PESCADA Ó FORNO    | Líp. (g) 26,92            |
| ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPÁRRAGOS | PATACAS                   | IOGUR ECOLOXICO                | BRÓCOLI                            | PATACAS Ó VAPOR    | HdeC (g) 100,01           |
| IOGUR                                   | FROITA                    |                                | FROITA                             | FROITA             |                           |

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita

Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, pan con xamon serrano. Froita

Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita



Ensalada de atún e pataca cocida

Fideos con pavo e verduras

Minestra de verduras con taquiños de tenreira

Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate

Xudias verdes con tanreira e arroz branco salteado



Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo



Recomendacións

Semana 3

|             |            |                      |                             |  | VALOR NUTRICIONAL SEMANAL |
|-------------|------------|----------------------|-----------------------------|--|---------------------------|
| 11/10/2021  | 12/10/2021 | 13/10/2021           | 14/10/2021                  | 15/10/2021                                       | Enerxía (Kcal) 545,62     |
| NON LECTIVO | FESTIVO    | SOPA DE ESTRELIÑAS   | XUDIÁS SALTEADAS CON ALLADA | ENSALADA MIXTA                                   | Prot. (g) 17,50           |
|             |            | TORTILLA DE CABACIÑA | LURAS ENCEBOLADAS CON ARROZ | MACARRÓNS INTEGRAIS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL | Líp. (g) 19,78            |
|             |            | LEITUGA E TOMATE     | IOGUR                       | FROITA   | HdeC (g) 74,86            |
|             |            | FROITA               |                             |  |                           |

Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita

Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita



Pescada o forno con arroz integral

Fideos con lomo e verduras

Brocoli salteado con salmón e pataca



Lácteo

Froita

Lácteo



Recomendacións

Semana 4

|                             |               |                       |                             |                      | VALOR NUTRICIONAL SEMANAL |
|-----------------------------|---------------|-----------------------|-----------------------------|----------------------|---------------------------|
| 18/10/2021                  | 19/10/2021    | 20/10/2021            | 21/10/2021                  | 22/10/2021           | Enerxía (Kcal) 733,09     |
| SOPA DE VERDURAS            | FABADA        | TALLARÍN Á NAPOLITANA | ENSALADILLA                 | GARAVANZOS ESTUFADOS | Prot. (g) 27,25           |
| BACALLAO ESTUFADO CON ARROZ | LOMBO O FORNO | POLO Ó CHILINDRÓN     | TORTILLA DE PATACA          | XURELO Ó FORNO       | Líp. (g) 27,52            |
| IOGUR                       | PATACA COCIDA | MINESTRA              | ENSALADA DE LEITUGA E MILLO | CODIÑOS              | HdeC (g) 94,65            |
|                             | FROITA        | IOGUR                 | FROITA                      | FROITA               |                           |

Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Vaso de leite, bolachas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita

Vaso de leite, Tostas de xamón serrano. Froita

Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita



Ensalada de polo

Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena

Ensalada de atún e pataca cocida

Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña

Chicharos con dados de polo e quinoa



Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo



Recomendacións

Semana 5

|   |                  |   |                                     |                               | VALOR NUTRICIONAL SEMANAL |
|---|------------------|---|-------------------------------------|-------------------------------|---------------------------|
| 25/10/2021                              | 26/10/2021       | 27/10/2021                                | 28/10/2021                          | 29/10/2021                    | Enerxía (Kcal) 629,01     |
| SOPA DE ESTRELIÑAS                      | CREMA DE CENORIA | CALDO GALEGO                              | XUDIÁS REFOGADAS                    | ENSALADILLA                   | Prot. (g) 23,72           |
| XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO              | PESCADA Á GALEGA | RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIAS | PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS | TAQUIÑO DE PAVO CON MACARRÓNS | Líp. (g) 22,30            |
| XARDIÑEIRA DE VERDURAS E ARROZ INTEGRAL | PATACAS Ó VAPOR  | FROITA                                    | IOGUR                               | FROITA                        | HdeC (g) 83,91            |
|   | FROITA           |   |                                     |                               |                           |

Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita

Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita



Tortilla de calabaciña e fideos salteados

Xudias con magro e codiños salteados

Ensalada de atún e pataca cocida

Verduras guisadas con dados de lombo

Arroz salteado con bacallao e verduras



Lácteo

Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo



Recomendacións

Garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)



Revisado: Inés Barciela Cabaleiro  
Técnico Superior en Dietética y Nutrición  
DNI.: 53172340 C